

أشهى أطباق الفرن
" الشكراتان "



◆◆◆◆ ثرأتان بالكفتة و الجبن ◆◆◆◆

Gratin à la viande hachée et au fromage



المقادير :

- 1 كغ من الكفتة بالتوابل
- 100 غ من الزبدة
- 10 شرائح من الجبن
- 3 ملاعق كبيرة من الطماطم المحضرة و الطماطم
- 100 غ من التوتوز (التسوقي) لتسقي اللحم
- و الثوم (مشرط)

طريقة التحضير :

نضع نصف مقدار الكفتة في أنية فرن مدفونة بالزبدة ثم نضيف فوقها شرائح الجبن.

نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، نرش بالطماطم المحضرة و الطماطم ثم بالتوتوز، ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.

◆◆◆◆ ثرأتان بالسمك ◆◆◆◆

Gratin aux poissons



المقادير :

- 300 غ من صيرة السمك الأبيض
- 500 غ من الطماطم المحضرة
- ملح و بصل
- صلصة البشاميل : 150 غ من الجبن القديم
- 62 ملعقة

طريقة التحضير :

نقطع صيرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نصلفها مع الثوم في أنية فرن ثم نرش اللحم بالملح و البصل.

نفرغ صلصة البشاميل بشكل متساو، نرش بالتوتوز المحضرة ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة. يقدم ساخنًا.

طريقة التحضير :

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرنة مدة 10 دقائق، نصفيها و نخلط بها جانباً.

نقلي الفخرون مع الزبدة مدة 7 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبرار ثم نحركه باستمرار حتى يتغير الماء كليا.

نغلي الماء في شنجرة، على نار هادئة، نصفي ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار مدة 15 دقيقة و نصفيه.

نقطع الحبار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع الفخرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيداً.

في إناء كبير، نخلط كلا من المقرنة اسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في أنية الفرن. نرش بالجبن الفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر. نقدم هذا الطبق ساخناً.

◆◆◆◆ غراتان المقرنة بالسمك ◆◆◆◆

Gratin de pâtes aux poissons

المقادير :

- صلصة كبيرة من الزيت
- 500 غ من المقرنة المقلوبة
- 300 غ من الفخرون المنقى
- صلصة كبيرة من الزبدة
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- ملح
- إبرار
- صلصة الطماطم
- أنظر الصفحة 63
- للفرن
- 100 غ من الجبن الفروم



♦♦♦ غراتان لفائف الصول بالسبانخ ♦♦♦

Gratin de soles roulés aux épinards



المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقتين كبيرتين من الزبدة
- ملح وإبرار
- 1 كغ من شرائح سمك الصول
- 150 غ من المصرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الحامضة
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزنا)
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :

نغسل السبانخ، نشطفها ونقطعها، نذيب الزبدة في مقلاة ونقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح والإبرار، نحرك إلى أن يتبخر الماء، نحفظ بها جانبا.

نرش شرائح الصول بالملح والإبرار ثم نلقا بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ وحب من القمعون، نضعها عموديا في أنية فرن.

نخلط القشدة الحامضة مع النشا ثم نرفع الخليطة بشكل متوازي على لفائف السمك.

نرش الجبن المبروم وندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

غرّاتان بالباذنجان

Gratin aux aubergines



المقادير :

- جبن من الباذنجان
- زيت للقلي
- ملح
- صلصة الطماطم بالكفتة :
- أندر الصفحة 63
- للزوين :
- 100 غ من الجبن للفرم
- صلصة اليبشاميل :
- أندر الصفحة 62

طريقة التحضير :

نسل الباذنجان ونشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة. نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح ونشعلها بوضعها فوق ورق التشفيف، في أنبئي فرن فريدين أو أنبئة فرن كبيرة نصف. على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكفتة مع الاحتفاظ بأربع شرائح من الباذنجان.

نضيف طبقة من صلصة اليبشاميل.

نصفق شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل أنبئة ثم نضيف فوقهما صلصة اليبشاميل.

نرش الجبن المبروم وندخل الأنبيتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°، لمدة 20 دقيقة. تقدم هذا المطبق ساخنًا.

كريب بالقمرن

Crêpes aux crevettes

المقادير :

- 300 غ من الفمرون المقشر
- 140 غ من الفطر الصبر والقطع
- 20 غ من الزبدة
- صلصة البيشاميل :
- 50 غ من الجبن المثلج

طريقة التحضير :

الحضوة :

في كاسرول فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم نضيف إليها القمرن والقطر. نحرك إلى أن ينضج القمرن.

نيسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحضوة و نلفه للحصول على قضيب، نصلف القضبان في صليحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على قضبان الكريب، نرشها بالجبن المثلج و ندخل الصليحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة.

نقدمه فور إخراجه من الفرن.



♦♦♦♦ ثغراتان باللحم المدخن ♦♦♦♦

Gratin aux roulés de jambon

المقادير :

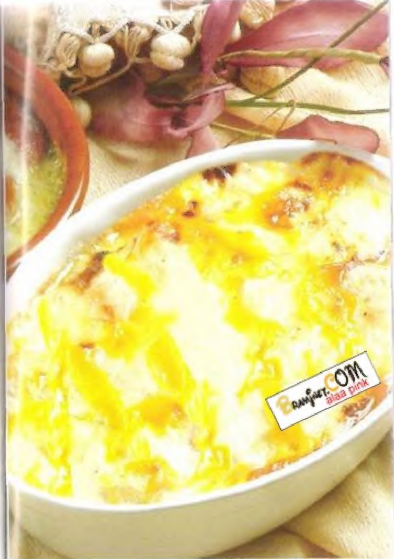
- 4 بيضات
- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 20 غ من الزبدة
- للشرين :
- صلصة البيشاميل :
- أصغر بيضة
- 100 غ من الجبن المفروم
- انظر الصفحة 62

طريقة التحضير :

لتحضير الحشوة، تسلق البيض، تضعه في الماء البارد ونشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البقدونس ونصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.

نيسط شريحة اللحم المدخن ونضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصفه في اثنى فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نلصق جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض و نرش الجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (160°) مدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن، نقدمه ساخناً.



◆◆◆ غراتان باللوبيا الخضراء و الفطر ◆◆◆

Gratin aux haricots verts et aux champignons

المقادير :

- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من الفطر الطري
- صلصة البشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- لتتزين :
- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين لتتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقطعها. نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مغلي و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبرار و البقدونس. نحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.



نقطع الفطر الطري إلى قطع، نضيفها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح والإبرار و نحرك مدة 10 دقائق.



نضع قطع الزبدة في أنية فرن، نضيف اللوبيا الخضراء و نترع فوقها صلصة البشاميل.



نضيف قطع الفطر فوق صلصة البشاميل، نرش الجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 180°، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

المقادير :

- حبتان كبيرتان من الباذلجان
- حبة كبيرة من البصل
- حبة من الفلفل
- حبة متوسطة من البطاطس
- حبة متوسطة من الجزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحة من اللحم
- بيضة مسلوقة
- حبة كبيرة من القرع
- ملح و إيزار
- زيت للقلي
- صلصة البشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- للتزين :
- 150 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :



1 نغسل الباذلجان و نقطعه إلى شرائح طويلة
ثم نقليه في الزيت بعد رشه بقليل من الملح.
ننشقه فوق ورق التشفير..



2 نثقي البصل، نشرجه بالمكول و نحمره في
الزيت ثم نرشه بالملح و الإيزار.



3 نغسل الفلفل و نقليه في الزيت، نثقيه من
القشرة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى
شرائط طويلة.

♦♦♦♦♦ غراتان بالخضر و اللحم ♦♦♦♦♦

Gratin du chef





9) نضيف باقي اللؤلؤ و اللحم ثم صلصة اليبشاميل.



8) نضع البيض المسلوق على شكل دوائر ونصفها فوق شرائح اللحم.



10) ننقي القرع، نقضه دوائر نقليها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة اليبشاميل، نغطي الكل بشرائح الباذنجان. واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.



11) نرش بالجين المفروم. ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقدم ساخنا.



ننقي البطاطس. نقضها على شكل دوائر و نسلقها في ماء مملح ثم نصفها. ننقي الجزر، نقضه على شكل دوائر و نسلقه في ماء مملح ثم نصفه. نصف الباذنجان على حافة أنية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.

5) نضيف دوائر الجزر و نفرغ مقياس ملعقتين من صلصة اليبشاميل ثم نضع فوقها البصل المحمر.



نقطع شريحة اللحم إلى شرائح رقيقة نقليها في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار. 6-7) نضع نصف شرائح اللؤلؤ و نفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة اليبشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.



❖❖❖ غراتان البطاطس و الطماطم ❖❖❖ *Gratin de pommes de terre et de tomates*

المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- 1 حبة من الطماطم
- 100 غ من الزبدة
- 1 حصة من اللحم المفروم
- 1 حصة من اللحم المفروم
- 1 حصة من اللحم المفروم
- 1 حصة من اللحم المفروم



المقادير :

تغسل الطماطم، تقشرها، تقطعها إلى دوائر
وتسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15
دقيقة ثم نصفيها،

نغسل البطاطس، نقشرها و نغسلها إلى دوائر.
نضعها في آلة مزج و نضيف لها قطعاً
صغيرة من الزبدة.
في إناء، نخلط اللحم مع الطماطم، الملح
و الزبدة ثم نضع قاعاً من هذا الخليط وسط
كل دائرة طماطم و نضع باقي الخليط.

نصف البطاطس الملوقة فوق الطماطم
بشكل متساوٍ

نرش بياقي خليط البقدونس ثم بالجبنة
البروم.

نخب الخبز المحمص و الطماطم و ندخل
الآنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

طريقة التحضير :



نقشر البطاطس، نغسلها و نضعها إلى مكعبات صغيرة ثم نقليها في الزيت إلى أن تنضج، نضعها فوق ورق التشفير و نرشها بالملح.



نقطع الكانشير بنفس حجم مكعبات البطاطس، نضع مكعبات البطاطس و الكانشير في أنية لوز مدبونة بالزبدة، نضيف الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر نضع كل قطعة في راحة من الأنة.



لرش بالبقدونس و بالهين المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يشهى البيض و ينضج الجبن.

♦♦♦♦♦ كراتان بالبطاطس و البيض

Gratin aux frites et aux oeufs

المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكانشير
- 100 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملحقة كبيرة من المقدونس
- ثلثتين :
- 100 غ من لحم الخروم





كُراتان اللازان



Gratin de lasagne

المقادير :

- 250 غ من اللازان
- صلح
- صلصة كبيرة من اللحم
- 4 ملائق كبيرة من الصلصة الطرية
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل :
- 150 غ من الحن المفروم (الكريبر)
- صلصة الطماطم بالكفتة :
- أبيض الصفحة 62

طريقة التحضير :

تغلي الماء في كاسرول، نصف الملح و الزيت، تسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق، نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل ناعم.

نغيب الصلصة الطرية إلى صلصة البشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيداً.

في إناء قرن مدونة بالزبدة نصف على شكل طبقات هذه المقادير كالآتي :

- طبقة اللازان المسلوقة (بعد الأوراق يفتل حسب حجم الإناء)
- نيسط فوقها 4 ملائق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم ندهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البشاميل.
- نصف طبقة أخرى من اللازان ثم نكرر باقي صلصة البشاميل بالصلصة.

نرش الحن المفروم و نسلط الإناء إلى الفرن مدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الكراتان، يقدم هذا الصنق ساخناً.



قوق في الفرن

Artichauts au four

• 2 كغ من القوق

• 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعاً صغيراً)

• عصير حامض

• نصف حامض طرية

• 70 غ من المعطر المصير

• 80 غ من الزبدة

• ملح وإبرار

• أربع ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل (الحجم الصفحة 62)

للشويين :

• 30 غ من الجبن المبروم

تنقي القوق جيداً و نجوفه من الوسط بملقعة صغيرة، تضعه عياشرة في ماء به عصير الليمون كي لا يسود.

بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامض.

الحشوة :

نغسل اللحم - نصلبه و نحمره لمدة دقيقتين في ملقعة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإبرار.

في إناء، نخلط جيداً كلا من قطع اللحم النخين و اللحم المدخن مع صلصة البشاميل.

نقطع الزبدة إلى مكعبات و نوزعها فوق انبه الفرن، نصف القوق و نملأه بالحشوة.

نرش كل حبة قوق بقليل من الجبن المبروم . ثم نضعه الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر . يقدم ساخناً .



◆◆◆◆ كريب ملفوف بالكفتة ◆◆◆◆

Crêpes roulées à la viande hachée

المقادير :

الحشوة :

- 10 غ من اللحم المفروم البقري الأسمر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و اللحم في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوال
- ملح و إزرا
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الكريب :

لحم الصفحة 62

صلصة البشاميل :

لحم الصفحة 62

التزيين :

- 100 غ من اللحم المفروم

طريقة التحضير :

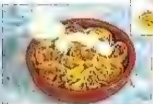
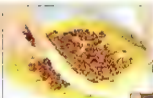
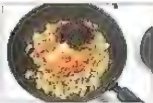
ترطب القدر الصيني في الماء الساخن عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نلقاه لعلما صغيرة، في مقلاة فوق نار متوسطة، نضج اللحم في الزيت، نضع البصل، الكفتة، اللحم الصيني، الملح و التوابل، نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نغلي الكفتة.

نيسب قليلا من الحشوة فوق كل كريب، نأخذ كل اثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفها جيدا على شكل قضيب.

نقطعها دوائر و نصفها في أية فرن ثم نلفها لعلما صلصة البشاميل.

نرش بقليل من الجبن المفروم و نضعها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يتوب الجبن و يتحمر.

يقدم ساخنا.

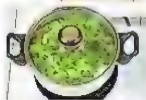


كراتان بالبروكولي

Gratin aux brocolis

المقادير

- 1 كعك من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقتين كبيرتين من الزبدة
- ملح وإبراز
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- صلصة البشاميل
- ليطر الصفحة 62
- مشقة كبيرة من المردال (اللوبلار)
- 200 غ من الجبن الموزوم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخشخشة المطرية
- للتزين:
- 50 غ من الجبن الموزوم
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة



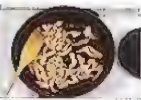
1) تغسل البروكلي وتفكك إلى شجيرات صغيرة. تنشر أغصانها وتقطعها إلى دوائر. تقطع الكلى بطنى في ماء غليان ملح لمدة 5 دقائق ثم تصفى.



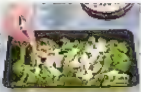
3) تنقى البصل، تشرجه بالطول وتحمضه في الزيت ثم ترشه بالطحين والإبراز.



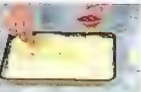
5) في كاسرول، تحضر صلصة البشاميل، تصفى لها الفخول والجبن الموزوم (200 غ) ثم تحرك حتى يذوب الجبن، تزيل الكاسرول من فوق النار وتصفى الخشخشة ثم تحرك مرة أخرى، تصب خليط البشاميل في الأنية.



2) تقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة، تغطى في مقلاة مع الزبدة، تصفى الملح والإبراز وتحرك.



4) تصفى شجيرات البروكلي في صينية فرن كبيرة وتصفى لها شرائح لحم الدجاج والبصل المحمر.



6) ترش الجبن الموزوم (50 غ) وقليل من التخميرة ثم تغطى الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.



جراتان بالصول

Soles gratinés

المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- صلح و إيزار
- عليه صغيرة من القشدة الحليمة (200 غ)
- عرش من أوراق البزير
- قليل من الثخوة محكوكه

طريقة التحضير :

تقني البطاطس، نقطعها على شكل دوائر رقيقة و نسلقها في ماء غليان صلح لمدة 5 دقائق ثم تصفيها، نصلف نصف كميتها في قنية فرن، نضع فوقها قطعاً صغيرة من الزبدة و نحفظ بالنصف المتبقي.

نسلل شرائح الصول، نثقفها ثم نصلفها فوق دوائر البطاطس و نرشها بقليل من الملح و الإيزار.

نصلف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و نفرغ القشدة الطرية.

نضيف أعصان البزير و نرش بقليل من الثخوة المحكوكه ثم ندخل الأنية إلى فرن مسخن حرارته متوسطه من 20 إلى 25 دقيقة.

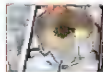


♦♦♦♦♦ غراتان بالبصل والبصل ♦♦♦♦♦

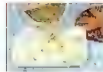
Gratin aux fenouils

المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- 1/2 كأس شاي من الخبز المحمص والكشونج
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملح وإبار
- 1/4 شاعة من اللحم
- ملعقة صغيرة من البصل
- كأس صغير من الماء
- 1 كغ من البصل
- الفلفل
- 100 غ من لحم الخنزير



في كاسرول فوق النار، نطبخ كلا من الزبدة، الفلفل الحار والخبز المحمص، الزعتر اليابس، الملح، الإبرار، نصف شاعة البصل و البقدونس، نحرك قليلا مدة 5 دقائق، نزيلها من فوق النار ثم نصيف الماء.



نصل البصل جيدا، نطبخه إلى شرائح رقيقة نصفها بشكل منتظم في أنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تنضج. نرش البصل بالخبز المحمص فور إخراجها من الفرن، يقدم ساخنا.



♦♦♦♦♦ غراتان بالخضر ♦♦♦♦♦

Gratin aux légumes



المقادير :

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الزعفران اللون
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة فريضة (فلفل)
- 200 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- 100 غ من لحم الخنزير
- 100 غ من لحم الخنزير

• نغسل البصل، نغسله و نضعه إلى شرائح ثم نغليه في الزيت حتى يصبح لونه شافيا،
• نغسل القرع، نغسله إلى شجيرات صغيرة نسلها في ماء، يغلى و يملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.



• نسل البطاطس، نقشرها و نطبخها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلها في ماء، يملح و يغلى،
• في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 40 غ من الزبدة و نصيف كلا من البطاطس، القرع، البصل المحمص، الملح، الكمون، التحميرة و الزعفران، نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.
• نضع الخليط في أنية فرن، نرش بالجبشون ثم بالخبز المحمص مع إضافة أربع ملاعق صغيرة من الزبدة في جوانب الأنية، ندخلها الفرن الساخن (200°) مدة 20 دقيقة.

◆◆◆◆ كراتان الكرنب المحشو ◆◆◆◆

Gratin de chou roulé

المقادير :

- زهرة كرنب (الكورن)
- الحشوة :
- ملح و إبرة
- حبة من الطماطم محكوكتان
- صلصة الطماطم
- أنظر الصفحة 13
- لتدوين :
- 100 غ من الخبز المبروم
- زلابة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون ثوابل
- حبة متوسطة من الصل الجمر
- ملحقة كبيرة من السموس المخلج

طريقة التحضير :

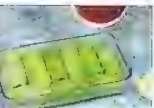
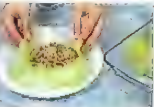
نغسل جيدا أوراق الكرنب، نسلقها مدة 20 دقيقة في ماء غليان مملح، نزيلها من الماء ثم نصفيها، نحتفظ بها جانباً،

الحشوة :

نسلق الأرز في ماء مغلي و منزع مدة 15 دقيقة، نصفي و نحتفظ به حتى يبرد،
في إناء، نخلط كلاً من الكفتة، الأرز، البصل الحمر، البقدونس، الملح، الإبرار و الطماطم المحككة،

نضع مقاييس ملحقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب، نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصفيها في أنية فرن،

نفرغ زلابة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالخبز المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة،
نقدمها فور إخراجها من الفرن.





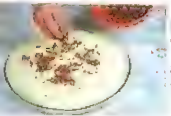
نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً، نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبرار ثم تحرك بمعلقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تنفك الكفتة و تطوى، نحتفظ بهذا الخليط.



ندهن آنية الفرن بالزبدة و نصصف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل متناظم ثم نقرع فوقها صلصة البشاميل.



نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبنة الغروم و نغليها بوري الألفيوم ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نزيل ورق الألميوم ثم نضع الآنية في الفرن حتى يتحمرو الجبن و نقدم هذا gratin ساخن.

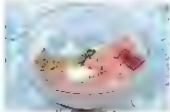
Gratin de pommes de terre et de viande hachée

المقادير

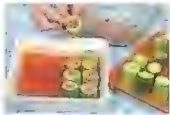
- 1 كغ من البطاطس
- كمية مثل دقيقتة لقطعها صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالندابل
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل
- أنظر الصفحة 62 للتدوين
- 100 غ من الجبن الغروم



تغسل الزرع، تقطع إلى قطع بطولها 5 سم تقريبا وتجففه من الوسط ثم نطبخه.
نحمر البقر في مقلاة مع الزبدة لمدة 5 دقائق مع رشه بالثوم و الإبرار.



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء، كلا من
الكفتة، الكمون، الملح، الإبرار- النعنع،
اليونيس و القطر الحمر.



تصب صلصة المشاطم في أنية فرن، تحشى
القرع بالخليط جيدا ثم تصفقه بموديا فوق
الصلصة.



نرشه بقليل من الجبن المبروم و الخبز
المحمس و الملحون ثم نطبخه الفرن
المسلخ (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى
أن ينضج الزرع (يمكن إضافة قليل من
الماء عند الضرورة).

كراتان القرع المحشو Gratin de courgettes farcies

- 1.5 كغ من الزرع
- ملحقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبرار
- النعنع
- 70 غ من الفلفل الحمر
- 500 غ من الكفتة
- نصف ملحقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبرار
- نصف ملحقة صغيرة من النعنع
- ملحقة كبيرة من البقدونس
- 65 غرام من الصمغ
- لسان
- 20 غ من الجبن المبروم
- ملحقة كبيرة من الخبز المحمص
- و الملحون



◆◆◆ غراتان الكريب بالنقانق والجبن ◆◆◆

Crêpes aux saucisses et au fromage

المقادير :

- 500 غ من نقائق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 50 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من الفستقة الطرية
- الكريب :
- 100 غ من الجبن للبروم
- 100 غ من الجبن للبروم



طريقة التحضير :

في مقلاة نلقي نقائق الدجاج ونحركها في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نغلق النقائق بالشوكة حتى يخرج منها النسم.

نقطع كلا من النقائق إلى قطع مسكها 2 سم ثم جينة الموزريلا إلى مكعبات صغيرة.

نضع وسط كل كريب قليلا من النقائق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولها ثم نحصل على قضيب كريب محشو. نصلف القضبان واحدا جنب الآخر في ذنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ فوقها القشدة الطرية و نرش بالجبن البروم ثم نسلق الأتية إلى اللون الساخن درجة حرارته 180° لمدة 25 دقيقة. يقدم ساخنا.

جراتان الخضار المحشوة

Gratin de légumes farcis



المقادير:

- سلتان من الخشخاش
- 3 حبات من الفطر
- 1/2 حبات من الباذلجان
- حبتان من البصل
- جنتان من الفلفل الأحمر
- البقدونس
- 3 ملاعق صغيرة من الأرز
- 100 غ من الكعكة
- 70 غ من شرائح الفطر الصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و ليمون
- صلصة الطماطم
- أنطار المصفحة 63
- للبريس
- (1) غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير:

نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.
نخلط في إناء كلاً من الكعكة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الليمون.

نسلق الخضار جدا و نشحها ثم نجعلها من الترس.

نصب صلصة الطماطم في إناء فرن، نضع الفطر المجهز بخلط الكفا و نصفها عروديا فوق صلصة الطماطم.

نرش الخشخاش بقليل من الجبن المبروم ثم ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تنضج الخضار (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).
تقدم ساخنة.

اللازان بالكبد Lasagne au foie



الاضاءة :

- 250 غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبد
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض
- الشمر موزونة :
- 1/2 ملعقة كبيرة من الزبد المذروب
- 1/2 ملعقة كبيرة من الليمون المذروب
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من التخميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الخماض
- صلصة الجليسانطيم :
- 63 غرام من الصلصة
- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المذروب



تغلي الماء في كاسرول. تصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم تسلق أوراق اللازان لمدة 5 دقائق. تزيئها واحدة تلو الأخرى و تضعها فوق عتبريل نظيفة.

تحمير شمرولة الكبد. تضع في إناء كلاً من الفلفل، البقدونس، الثوم، التخميرة، الكمون، الزبد و عصير الخماض ثم تخلط جيداً.
يرقد شرائح الكبد في الشمرولة مدة نصف ساعة في الثلاجة ثم نطبخها بالدقيق من الجهتين. يجب دهنها بين البين لإزالة الفائض من الدقيق.

على الشرائح من الميهين (لا يجب أن تترك مدة طويلة على النار كي لا تلتصق بكونها) ثم نضعها سدا صغيرة.

نسطع ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبدية المشوية، تلف ورق اللازان حول الكبد ثم نصفه واحداً جانب الآخر في أية قرن مدعونة بقليل من الزبدة.

نضع قطع الزبدة و تفرغ صلصة الطماطم على أعناق اللازان.

نرش بالجبن المذروب و نوزع قطع الزبدة بين لفائف اللازان ثم ندخل الإناء إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة.

♦♦♦♦♦ الدجاج بالموزاريلا ♦♦♦♦♦

Poulet à la mozzarella



المقادير:

- 750 غ من جبنة الموزاريلا
- صدر دجاج
- 50 غ من الزبدة
- صنفان كبيرتان من عصير الطماطم
- فصان من الثوم مهروسان
- ملح و إزهار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا
- للتزيين:
- 100 غ من القين المفروم

طريقة التحضير:



مدد الموزاريلا إلى دوائر، شق صدور الدجاج بسكين، نخلل دوائر جبنة الموزاريلا بين الشقوق.



نصف صدور في أنية لفرن مدهونة بالزبدة، تسبق لها قطع الزبدة، نرش خليط عصير الطماطم، الثوم، الملح و الإزهار.



نظف القشدة الطرية مع النشا و نفوخ الخليط ثم نرش بالجين المفروم و ندخل لألابة الفرن الساخن (200°) مدد 40 دقيقة تقريباً. يقدم ساخناً.

إفادة: يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة البشاميل أقل الصفحة 62.

شرائح اللحم المدخن بالبسباس

Gratin de roulé de jambon au fenouil

المقادير :

- 1 كغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إيجار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن
- صلصة البشاميل :
البنجر الصفحة 62
- للتزيين :
100 غ من الحن المبروم

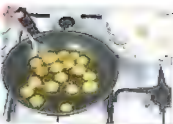
نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة.
نشويها في مقلاة على نار هادئة. لتشهي
مع الزبدة و الماء ثم نرش بقليل من الملح
و الإيجار. تدور حتى يطهى البسباس
و يتبخر الماء مدة 15 دقيقة تقريباً.

نحتقق بالبسباس المحمر في صحن حتى
يبرد قليلاً، نيهبط شريحة اللحم المدخن
و نخضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من
البسباس ثم نلفها على شكل سبكار لنصفه
في أنية فول.

نخرج صلصة البشاميل بشكل متساو.

نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية للفرن
درجة حرارته 160° مدة 15 دقيقة.
نقدم هذا المثلج مرفوقاً بسلطة باردة.

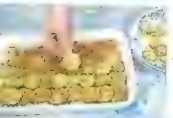




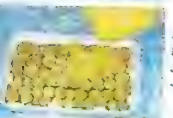
يسل القرع، تؤخذ له الرأس العلوي
و يقطع دوائر، ترش بالملح و تخبه في
حمام زيت ساخن ثم ترفع فوق ورق
المشيق ليتشرب الزيت.



المصل حيات الجليانة و تسلفها في ماء،
ملح و مغلى مدة 15 دقيقة،
فشر الجزر و البطاطس، تسلفها،
تدخلهما إلى قطع صغيرة و تسلفها
في ماء مغلي و مسلح مدة 10 دقائق
ثم تحشيها،
في أنية فون مدقونة بقليل من الزبدة
نضع هذه الخضار مع البصل المحمر.



تسلف دوائر القرع فوق البصل بشكل
مرتب و مستقيم.



نخفق البيض مع قليل من الملح و نغمره
فوق الخضار، نسحق كميات من الزبدة
في جوارب الأنفية ثم ندخلها إلى الفرن
المسخن (200°) حتى يهبط البيض
و ذلك لمدة 10 دقائق تقريبا.

◆◆◆◆◆ كراتان بالخضر ◆◆◆◆◆

Gratin aux légumes



المقادير :

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقللي
- زلابة صغيرة من حبات الحليب
- جيلاتين من الحور
- حبتان من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشحقتان بالخلطول
- و محبوتات في الزيت
- 2 بيضات

گراتان بالبطاطس و شرائح اللحم Gratin aux pommes de terre

المقادير :

- 2 كغ من البطاطس
- بيضتان
- جبنان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الغنية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرة
- 50 غ من الزبدة
- للفرن :
- 100 غ من الحن المبروم (Gruyère)

يغسل البطاطس، تنقيها، تقطعها و تسلقها
ثم تلمحنها بالطحانة اليدوية أو تضعها في
السدن و تدعكها بالشوكة، تصفى بها الملح
(البيضتين ثم نطبخ الكلى جيدا).

نشر البصل، نغسله و نقطعه إلى
شرائح. تقطع شرائح اللحم إلى شرائح
رقيقة و تقلي الكلى في مقلاة فوق النار مع
الزيت، الملح و الإبرار ثم نحرك إلى أن
يطهى اللحم.

بارغ نصف كمية البطاطس المطحونة
في أنية فرن مدقونة بالزبدة. نيسله
جيدا بالملحة ثم نضيف فوقه خليط اللحم
و البصل.

نفرغ النصف المتبقية من البطاطس
المطحونة و ليسله، نوزع قطع الزبدة
و نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية
إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى
25 دقيقة.



• غسل الفاصوليا، فزبل له الرأس العلوي
• ودرجه على الطول نقليه في الزيت مع
• لونه يتحول من السطح ثم نضعه فوق ورق
• المشبك.

نطفي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك
العدائني. نضعها بالمشبك إلى أن تصبح
رقيقة ثم نرشها بالزيت و الأيوان.

نضع كل شريحة لحم في البيض المذخور
ثم نغمسها في الخبز المحمص ونطحن
ونقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر
من الجهتين.

تصطب الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل
متخلخل في انية قرن مدعونة بالزبدة.
نرش بالجبين الخروب ثم ندخل الانية إلى
الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة

♦♦♦ غراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ♦♦♦

Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde



المقادير :

- 1 كيلج من الباذنجان
- زيت للقليل
- 1 كيلج من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبار
- بيضتان صفوولتان
- (1) هلاق كسرة من الحمر القوي و الخلدون
- قليل من الرصة لمهي أليه العيون
- للخبز :
- 100 غ من الجبن للقرن

غراتان بالسبانخ

Gratin aux épinards



نسل السبانخ جيدا، ندعها تنشف ثم نغسلها.
ندب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضع
قطع السبانخ، الثوم، الفزير، البقدونس، الهريسة
(حسب الذوق) ثم الملح. نحرك باستمرار إلى أن
يتبخر الماء كلها ثم نزيل من فوق النار.

نوزع كمية السبانخ في أنيسي فون فردينين
و نجوف الوسط لنضع مقدار ملعقة صغيرة
من الزبدة، نقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات
و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك
الوسط فارغا لوضع البيضة.

نصفل حبات الأنشوية فوق مستطيلات الجبن.

نضع البيضة في الوسط.

المقادير :

- باقة من السبانخ
- 80 غ من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- رقائق صغيرة من الفزير و البقدونس
- قليل من الهريسة
- ملح و إيزار
- شرائح الجبن
- 10 حبات أنشوية
- بيضتان
- 50 غ من الجبن المتروكم

فرش بالجبنة المتروكم و تغطي الآنية بورق الأنشوم
ثم نغسلها قليلا إلى القرن كي يطهى البيض.
يقدم ساخنا.

طريقة التحضير:

لنقل الخاخ، نسلقها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق ونصفها.

ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.

نصف قطع الخاخ في أنية لفرن ثم نضيف لها صلصة الطماطم.

نرش بالبقدونس المقطع و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

♦♦♦♦♦ ثغرتان بمخ الخروف ♦♦♦♦♦

Gratin aux cervelles d'agneaux



المقادير :

- أكغف من صمغ الغنم

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

لثخين :

- ملعقة كبيرة من البلمونس

صليصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وإيزار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (مستبدل)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



نغلي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول، نضيف عليها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإيزار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصير صليصة سائلة.

الكريب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- 1/4 لتر من الحليب
- بيضتان
- فليصة من الخبز
- فليصة من الإيزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة الذائبة
- 80 غ من الدقيق



يخلط كيرياني نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإيزار، الزبدة و الدقيق. في مقلاة ساخنة و مدفونة بالزبدة، نلرغ مقدار مغرفة من الخليط. نعمل القلاية لينتشتر الخليط و يأخذ شكلا دائريا، نحمر الكريب من الجهتين، نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

صليصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- 1/2 لتر من الحليب
- 100 غ من الزبدة
- ملح و الإيزار الأبيض
- فليصة من الكشدة المحككة



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين، نلرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإيزار و الكشدة و سنمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

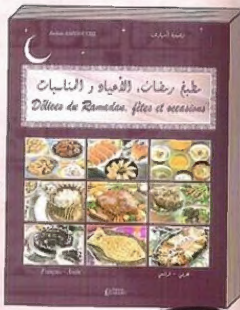


المقادير :

- 100 غ من البصل مفرومة
- 100 غ من الطماطم
- 200 غ من زيت الزيتون
- 200 غ من الكفتة
- 100 غ من السكر (مستبدل)
- 100 غ من الزبدة
- 100 غ من الثوم
- 100 غ من مركز الطماطم
- 100 غ من السكر
- 100 غ من البقدونس
- 100 غ من الكشدة



في مقلاة على نار هادئة، نغلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مفرومة)، مقلاة و مقبلة قطع صغيرة، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعفران، مركز الطماطم، الملح و الإيزار. نتركها فوق النار حتى تصير صليصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تنفك الكفتة و يتبخر ماء الصليصة.



جديد

01	فهرس	02	فهرس
03	فهرس	04	فهرس
05	فهرس	06	فهرس
07	فهرس	08	فهرس
09	فهرس	10	فهرس
11	فهرس	12	فهرس
13	فهرس	14	فهرس
15	فهرس	16	فهرس
17	فهرس	18	فهرس
19	فهرس	20	فهرس
21	فهرس	22	فهرس
23	فهرس	24	فهرس
25	فهرس	26	فهرس
27	فهرس	28	فهرس
29	فهرس	30	فهرس
31	فهرس	32	فهرس
33	فهرس	34	فهرس
35	فهرس	36	فهرس